

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ДВИЖУЩАЯ СИЛА БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

На сегодняшний день в России встает противоречие между растущей потребностью общества в здоровых и активных людях и ухудшающимся здоровьем детей. В настоящее время в Российской Федерации сохранение и укрепление здоровья населения является приоритетной задачей общества.

Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, нужно с раннего детства заботиться о его укреплении.

Формирование здорового образа жизни у детей начинается с понимания того, что только с самого раннего детства можно привить основные знания, навыки и привычки по здравоохранению, которые в дальнейшем станут важной частью общей культуры человека и повлияют на формирование здорового образа жизни всего общества.

И если в раннем возрасте здоровье ребенка зависит преимущественно от образа жизни семьи, то в подростковом возрасте усиливается влияние окружающей среды.

Подростки – особая часть в составе населения, состояние здоровья которой является показателем социального благополучия и предвестником изменений здоровья населения в последующие годы.

По определению Ю.П. Лисицына: «здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей» [2]

А уже здоровый образ жизни современной молодежи как система складывается, из трех основных взаимосвязанных компонентов:

- 1) культуры питания;
- 2) культуры движения;
- 3) культуры эмоций. [3]

Их анализ свидетельствует о том, что, в здоровом образе жизни питание является определяющим, так как оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость.

Анализ такого компонента, как культура движения показывает, что оздоровительным эффектом обладают только физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах и др.) в природных условиях.

Изучение культуры эмоций свидетельствует о том, что отрицательные эмоции, такие как: зависть, ревность, обида и злость, обладают огромной разрушительной силой, тогда как положительные эмоции (смех, радость, любовь и др.) сохраняют здоровье и способствуют успеху.

Сложившаяся система образования не всегда способствует формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, а знания о здоровом образе жизни не всегда становятся их убеждениями. В школах рекомендации по здоровому образу жизни подросткам часто насаждаются в назидательной и категоричной форме, что не вызывает у них положительных реакций, не формирует ценностного отношения к здоровью [3].

Поэтому очень важно на сегодняшний день формировать устойчивые навыки здорового образа жизни, так чтобы ребенок сам для себя решил, что действительно важно начинать беречь свое здоровье с раннего возраста.

Выделяют следующие этапы формирования устойчивых навыков здорового образа жизни:

1-й этап – применение той информации, которую получает подросток в повседневной жизни. В качестве примера можно привести знания о риске, связанном с табакокурением и употреблением алкоголя. При приведении примеров очень важно принимать во внимание возрастно-психологические особенности ребенка и то, какая группа для него является референтной. В младшем школьном возрасте – это родители, в подростковом – сверстники.

2-й этап – изменение отношения к своему здоровью и к вредным привычкам. Здесь очень важно подготовить подростка к принятию правильного решения. Он должен решить являются ли вредные привычки серьезным риском для его здоровья и что он в этом случае потеряет.

При формировании здорового образа жизни нужно выработать у ребенка навыки общения, помогающие налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свое мнение и убеждения, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения. Поскольку формирование собственного стиля поведения в подростковом возрасте во многом базируется на поиске примера для подражания, на этом этапе обучения важно использовать положительные социальные ролевые модели.

3-й этап – принятие решения. Подросток должен самостоятельно выбрать здоровый образ жизни и суметь сознательно принять решение в конкретной ситуации, взвесить все «за» и «против».

4-й этап – подростком принято решение. Здесь очень важна поддержка родителей и учителей. [1]

Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности людей направленный на гармоническое единство физиологических, психических и трудовых

функций. Здоровый образ жизни основывается на многих факторах жизни человека: семья, работа, отдых. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в будущем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности.

Здоровый образ жизни подростка включает целый ряд разнообразных общественных и бытовых моментов. Сюда можно отнести решение медицинских проблем, наличие определенных необходимых жилищных условий, рациональное использование свободного времени, сознательное решение об отказе от вредных привычек, физическая активность, наличие успешных межличностных отношений.

Необходимо с детства помнить, что здоровый образ жизни является самым практичным путем профилактики заболеваний и требует от человека работы и закрепления полезных привычек.

Физическая активность – один из самых важных компонентов здорового образа жизни. Иметь красивую стройную фигуру, быть сильными и крепкими – мечта многих. Всего этого возможно достичь при регулярных занятиях физкультурой с вовлечением всех групп мышц.

Дозированная физическая нагрузка полезна всем. Даже дети, имеющие какие-то противопоказания, не должны полностью освобождаться от двигательной активности, т.к. есть возможность воспользоваться комплексами лечебной гимнастики.

Соблюдение режима дня – является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания.

Главным видом отдыха, конечно, является сон. Школьнику необходимо спать не менее 8-9 часов в благоприятных условиях.

Пребывание на свежем воздухе ежедневно по 1,5 – 2,5 часа в сочетании с двигательной активностью, физическим трудом, занятиями спортом является одним из компонентов рационального режима дня.

Закаливание полезно в любом возрасте. Закаленный человек противостоит холоду, жаре и влажности. Самый эффективный способ закаливания – водные процедуры, такие как: обтирания, обливания, душ, растирание снегом и моржевание. При закаливании важно следовать следующим принципам: постепенность, систематичность, индивидуальный подход, разнообразие закаливающих воздействий.

В период физиологических изменений для подростков особенно важно *сбалансированное и рациональное питание*. Быстрый рост и нарастание мышечной массы тела требует равномерного питания в течение дня.

Очень полезны для питания хлеб грубого помола, каши, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, курица и рыба, фрукты, сырые овощи и зелень. Необходимо снизить содержание в рационе животных жиров и «быстрых» углеводов – сахара, сладостей, кондитерских изделий, картофеля.

Большое значение для укрепления здоровья имеют хороший психологический климат в семье, хорошие взаимопонимания подростка с взрослыми, родителями и друзьями, что помогает людям с наименьшими потерями для здоровья преодолевать стрессовые ситуации.

Поддержание чистоты кожи также являются элементами здорового образа жизни.

Регулярный уход за полостью рта поможет сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Для того, чтобы сохранить зубы здоровыми до зрелого возраста, нужен уход за зубами и посещение стоматолога 1-2 раза в год.

Гигиена белья и одежды имеет очень большое значение. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранилась воздушная прослойка.

Здоровый образ жизни помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки сами для себя должны решить, что есть хорошо, а чего они хотят избегать. Именно поэтому важно чтобы принципы здорового образа жизни были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила используются и приносят пользу.

Литература:

1. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 480 с
2. Лисицын Ю.П. Общество и общественное здоровье. - М., 2004. – 10 с.
3. Лойко О.Л. Формирование здорового образа жизни современных подростков как социально-педагогическая проблема. Электронный ресурс. Режим доступа:
http://academicon.ru/publ/pedagogika_socialnaja/lojko_o_l_formirovanie_zdorovogo_obraza_zhizni_sovremennykh_podrostkov_kak_socialno_pedagogicheskaja_problema/8-1-0-197

УДК 371.12

Сахипова Г.К., магистрант,
преподаватель английского языка, педагогический колледж им.
Ж.Досмухамедова,
г.Уральск, Казахстан

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА В ПОЛИКУЛЬТУРНОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Проблема поликультурного воспитания дошкольников в современных условиях развития поликультурного общества приобретает особую актуальность.